

慢性肾病患者的心理健康与日常护理

□ 陈小苹

慢性肾病(CKD)是一种长期且进展性疾病,它对患者的生活质量有着深远的影响。除了身体上的不适和功能损害外,慢性肾病患者还常常面临心理健康问题。这些心理问题包括焦虑、抑郁和社会隔离等,这些问题往往被忽视,但却显著影响患者的治疗依从性和整体健康。因此,综合考虑心理健康与日常护理的结合,有利于慢性肾病患者的长期管理。

一、心理健康对慢性肾病患者的影响

1、情绪障碍的普遍性:慢性肾病患者经常经历情绪障碍,例如抑郁症和焦虑症。这些情绪障碍不仅影响患者的心理状态,还可能导致患者对治疗的抗拒。研究表明,慢性肾病患者中抑郁症的发生率显著高于一般人群,焦虑症的发生率也不容忽视。情绪问题会加重患者的病痛感受,减少生活的满足感,进一步影响患者的生活质量。

2、社会支持的缺乏:社会支持有助于慢性肾病患者心理健康。然而,由于疾病的慢性和隐性特征,患者往往感到孤立无援。他们可能会因为病情而减少社交活动,或感到在与他人交流时无法获得足够的理解和支持。缺乏社会支持不仅增加了患者的心理压

力,还可能加重疾病的负担。

3、疾病管理的挑战:慢性肾病的治疗需要长期坚持,包括药物管理、饮食控制和定期透析等。这些治疗措施常常需要患者进行复杂的自我管理,而这种自我管理可能会带来额外的心理负担。患者在面对繁琐的治疗和生活调整时,可能会感到无助和挫败,这种负面情绪会对疾病管理的效果产生不利影响。

二、日常护理中整合心理健康支持

1、建立良好的医患关系:医患关系的质量对患者的心理健康有重要影响。建立信任和沟通良好的医患关系,可以帮助患者减轻对疾病和治疗的焦虑。医生应当倾听患者的诉说,理解其情感需求,提供情感支持和鼓励。这种支持不仅有助于缓解患者的情绪问题,还能提高患者对治疗的依从性。

2、心理干预措施:在日常护理中,整合心理干预措施是提高患者心理健康的重要途径。这些措施可以包括心理咨询、情绪管理训练和支持小组等。心理咨询可以帮助患者应对疾病带来的心理压力,情绪管理训练可以教会患者如何调节负面情绪,而支持小组则提供了一个分享经验和获得情感支持

的平台。这些措施可以显著改善患者的心理状态,提升生活质量。

3、促进患者参与自我管理:促进患者主动参与自我管理是提高其心理健康的重要方法。患者在了解疾病和治疗方案的基础上,参与决策和管理自己的健康,可以增强其控制感和自我效能感。这种参与感能够帮助患者减少对疾病的焦虑感,增强其对治疗的积极性和坚持性。医疗团队可以通过教育和支持,帮助患者掌握自我管理的技能,从而改善其心理状态。

三、护理团队的角色

1、多学科团队合作:处理慢性肾病患者护理时,应注重多学科团队合作。除了肾脏科医生外,护士、心理咨询师、营养师和社会工作者等都应参与患者的护理。每个专业人员都可以为患者提供不同方面的支持,如心理辅导、饮食建议和社会支持等。通过团队合作,能够全面满足患者在身体和心理上的需求,从而提高整体护理效果。

2、定期评估和干预:定期评估患者的心理健康状态是护理中的重要环节。护理团队应当定期进行心理健康评估,及时发现和干预心理问题。评估工具可以包括心理量表和

访谈等,干预措施则包括心理治疗和支持性谈话等。通过定期的评估和干预,可以有效监控患者的心理健康变化,并采取相应措施进行调整。

3、教育与支持:护理团队还应当致力于教育患者和家属,提升他们对慢性肾病和心理健康的认识。通过教育,患者和家属可以更好地理解疾病及其管理,减少因缺乏知识而带来的焦虑。支持性教育还可以帮助患者和家属建立积极的应对策略,从而提高患者的整体福祉。

综合考虑慢性肾病患者心理健康与日常护理,是提升患者生活质量的重要途径。通过建立良好的医患关系、整合心理干预措施、促进患者自我管理,以及多学科团队合作,可以有效改善患者的心理状态,从而提升整体护理效果。护理人员应当在日常工作中关注患者的心理需求,需要及时提供支持和帮助,从而实现身体与心理的全面康复。只有在身体和心理的双重关怀下,慢性肾病患者才能获得更好的生活质量和治疗效果。

(作者单位:广东药科大学附属第二医院云浮市中医院)

牙齿缺失后的种植技术与预后

□ 朱小艳

随着人们对口腔健康的关注度日益提升,牙齿缺失的问题成为了许多人关注的焦点。牙齿缺失不仅影响美观,还会对咀嚼功能、发音及整体健康产生不良影响。在众多牙齿修复方案中,种植牙技术因其稳定性和长期效果而受到广泛认可和推崇。本文将介绍牙齿缺失后的种植技术及其预后,帮助读者更好地了解这一腔修复手段。

一、牙齿缺失的常见原因

1、年龄因素:随着年龄的增长,牙齿逐渐受到磨损,牙龈萎缩,骨量减少,容易导致牙齿松动或脱落。这是老年人常见的牙齿缺失原因之一。

2、牙周疾病:牙周疾病是牙齿缺失的主要原因之一。当牙龈和牙周组织受到感染时,牙齿周围的支持组织会逐渐受到破坏,最终导致牙齿松动并脱落。

3、外伤和意外:日常生活中的意外,如车祸、摔倒或运动损伤,可能会导致牙齿脱落或严重受损,进而导致牙齿缺失。

二、种植牙技术的概述

1、种植牙的基本原理:种植牙是通过手术将人工牙根(通常为钛金属材料)植入缺失牙齿的牙槽骨中,经过愈合期后,再在人

工牙根上安装牙冠,从而恢复牙齿的功能和美观。种植牙因其与天然牙齿结构和功能相似,被誉为“第三副牙齿”。

2、种植牙的分类:①即刻种植:在拔牙后立即进行种植,减少愈合时间和手术次数。②延期种植:通常在拔牙后3-6个月进行,待拔牙创口愈合后再进行种植手术,以提高成功率。③全口种植:适用于全口无牙患者,通过少数种植体支持整个牙弓的假牙恢复口腔功能。

3、种植牙的适应症与禁忌症:并非所有缺失牙齿的患者都适合进行种植牙手术。种植牙的适应症包括单颗或多颗牙齿缺失、牙槽骨条件良好的患者;而禁忌症则包括未成年、严重的全身疾病患者及牙槽骨量不足且无法进行骨移植的患者。

三、种植牙手术的过程与技术要点

1、初步检查与评估:种植牙手术的成功离不开术前的全面评估。在决定进行种植牙之前,医生会对患者进行详细的口腔检查,评估牙槽骨的高度、宽度及密度,并通过影像学检查了解牙槽骨的结构。此外,医生还会评估患者的全身健康状况,排除可能影响手术安全的全身性疾病。对于牙槽骨量不足

的患者,医生可能会建议进行骨移植手术,以增加骨量,为种植牙手术提供良好的基础。这个阶段的评估对于手术成功和术后恢复起着决定性作用。

2、手术过程:①第一阶段是将人工牙根植入牙槽骨中。手术通常在局部麻醉下进行,医生会在牙槽骨内预先钻孔,然后将人工牙根植入其中,最后覆盖牙龈促进愈合。愈合期通常为3-6个月,期间人工牙根与牙槽骨逐渐融合,形成稳固的支撑结构。②第二阶段是安装牙冠。当人工牙根与骨组织完全融合后,医生会进行二次手术,暴露人工牙根并安装愈合基台,之后取模制作牙冠,最后将牙冠固定在人工牙根上,恢复牙齿的功能和美观。这一过程需要精细的技术和经验,从而确保牙冠与邻牙的协调性和咬合力的分布。

3、手术后的护理与恢复:患者在术后需要特别注意口腔卫生,保持每日刷牙和使用牙线清洁种植体周围区域,从而防止感染和牙周病的发生。同时,患者应该避免咬过硬的食物,以免对种植体产生过度压力。此外,也需要保持良好的饮食习惯和健康的生活方式。

四、种植牙的预后与长期效果

1、成功率与失败原因:种植牙的成功率通常在90%以上,但仍有可能因种植体松动、感染、骨吸收等原因导致手术失败。良好的术后管理和定期检查是预防种植牙失败的重要措施。

2、长期效果的维持:种植牙的长期效果取决于多种因素,包括患者的口腔卫生状况、骨质情况、以及种植牙的质量和手术操作水平。研究表明,绝大多数种植牙在适当护理下可使用十年以上,甚至更长时间。

3、种植牙与传统假牙的比较:相比于传统的固定桥和活动假牙,种植牙在舒适度、美观性和功能性上具有明显优势。它不仅能够有效恢复牙齿的咀嚼功能,还能避免磨损邻牙、改善脸型等问题,提供更为自然的使用体验。

总的来说,牙齿缺失后的种植技术为广大患者带来了福音,不仅能有效恢复口腔功能,还能显著提升生活质量。然而,种植牙手术并非一劳永逸,需要患者在术后保持良好的口腔卫生习惯,并定期进行专业检查,以确保种植牙的长期稳定性与美观性。

(作者单位:广西柳州市人民医院口腔科)

关于血液,你了解多少

□ 罗瑞贵

血液可谓是生命的河流,它虽然在人们身体内部悄无声息地流淌着,但却是维持生命的重要物质。尽管人们看不到它的运作,但每当提起健康、疾病或治疗,血液的角色便显得举足轻重。对于许多人来说,血液只是身体里的一种液体,或许在自己的生活中并没有特别引人注意。但实际上它往往承载着多项不可或缺的功能,是人体正常运转的基石。而了解血液则将不仅能够帮助人们更好地理解我们的身体,也可以使大家在面对健康问题

一、血液的组成内容

血液,并不是单一的成分,而是由多种成分组成的复杂混合物。这些成分往往各司其职,共同维持着人们体内的平衡。具体来说,血液是由血浆、红细胞、白细胞和血小板所构成的。其中,血浆是血液的液体成分,占着血液的大部分,主要由水、离子、蛋白质和其他溶解物质组成,负责运输营养物质、废物、激素和其他重要物质;红细胞则是血液中数量最多的细胞,负责将氧气从肺部运送到全身,同时带走二氧化碳。如果没有充足的

红细胞,人们的身体就无法获得足够的氧气;而白细胞则是人体免疫系统的重要组成部分,起着防御入侵病原体的作用;最后,血小板在血液凝固和伤口愈合中则扮演着重要的角色。只有在这些成分的通力合作下,血液才能完成其多种关键功能。

二、血液的体内循环

人体的血液循环系统就如同一个高速运转的物流网络,通过心脏的强大泵动,血液就会被源源不断地输送到全身的每一个角落。进一步说,心脏可以将富含氧气的血液从肺部泵出,通过动脉运送到全身细胞。在完成氧气及营养物质的交付后,血液就会带着二氧化碳和代谢废物的血液通过静脉回流到心脏,再次进入肺部进行气体交换。如此周而复始,血液循环便保证了人体各组织的正常功能。这个过程可以说不仅维持了细胞的生命活动,也对体温调节和酸碱平衡起着不可替代的作用,这种血液的高效循环也是生命延续的关键。

三、氧气运输的关键环节

氧气,作为生命活动的基础元素,而红细

胞中的血红蛋白则是氧气运输的核心。血红蛋白能够与氧气相结合,在血液流经肺部时,红细胞就会从空气中获取氧气。接着,这些氧气便会被运送到全身各处,供给每一个需要它的细胞。这一过程就如同生命的火炬接力,可以确保每一个细胞都能正常呼吸和工作。当红细胞将氧气释放后,就会与细胞代谢产生的二氧化碳结合,将其带回肺部排出体外。这个精密的过程持续不断,就可以使得人体新陈代谢得以顺利进行。

四、免疫系统的重要防线

而血液中的白细胞就如同巡逻的卫士,时刻守卫着身体的健康。它们能够有效识别和攻击入侵的细菌、病毒等病原体,保护人体免受感染。简单来说,白细胞有着多种不同的类型,每一种都有着独特的功能。比如,淋巴细胞就负责着识别和记忆病原体,确保身体在再次遭遇同样的病菌时能够迅速应对;中性粒细胞便可以吞噬和消灭入侵者。同时,白细胞的数量和活性也常与人体抵御疾病的能力密切相关,免疫系统的强大与否,也将直接影响着人们对疾病的抵抗力。

五、血液与营养运输

除了氧气之外,血液往往还担负着运输营养物质的重任。当人们摄入食物后,食物中的营养就会通过消化系统分解成小分子进入血液。这些分子就包括葡萄糖、氨基酸、脂肪酸、维生素和矿物质等等。而血液就会将这些运输到全身的各个细胞当中,为细胞的生长、修复和各种生理活动提供所需的原料。这些营养物质的高效运输无疑就保证了身体各部分的健康运作,不仅可以让人们能够保持体力,还能够推动整体的生长发育。

综上,血液在人体中扮演的角色是非常重要的,可以说远远超出了人们对它的日常认知。它不仅是生命的承载者,更是健康的守护者。而通过深入了解血液的组成和功能,大家便能够更加清晰地认识到它的珍贵和不可替代性。关注血液健康也不仅是对大家自身的负责,也是在为更长久的幸福生活奠定基础。就让我们从今天开始,更加珍惜和保护这条生命之河吧!

(作者单位:广西中国人民解放军联勤保障部队第九二三医院)